

Die Reiseleitung



Dipl.- Psych. Ursula Weber

Psychologische Psychotherapeutin, Psycho-Onkologin im Brustzentrum St. Johannes Hospital, Dortmund



Dipl.- Psych. Susanne Grohmann

Psychologische Psychotherapeutin, Psycho-Onkologin in der psycho-somatischen Rehabilitationsklinik, Gelderland-Klinik, Geldern

Zu uns:

Wir sind seit vielen Jahren als Psycho-Onkologinnen in verschiedenen Berufsfeldern tätig (Akutstation im Brust- bzw. Darmzentrum, Krisenintervention, Rehabilitationsbehandlung, Langzeittherapie, Palliativstation) und begleiten Menschen auf ihrem Weg, die Krebserkrankung zu bewältigen.

Dabei haben wir die Erfahrung gemacht, dass oftmals ein kreativer Umgang mit einer schweren persönlichen Krise - wie es z.B. durch eine Krebserkrankung der Fall ist - erforderlich ist.

Bewegung ist für uns beide nicht nur persönlich ein wesentliches Element in unserem Alltag, sondern auch in der Begleitung mit Betroffenen. Denn Aktivierung und Bewegung unterstützt nachweislich den körperlich-seelischen Heilungsprozess.

Weitere Informationen zu den Kliniken und Behandlungskonzepten erhalten Sie unter:

www.gelderlandklinik.de
www.joho-dortmund.de

Tel. 0 28 31 - 137-0
Tel. 02 31 - 18 43-0

Eine tiefere Wahrheit

In jeder Wirklichkeit,
auch in der dunkelsten,
existiert eine tiefere Wahrheit,
die mitgehört und mitgesehen werden will.

Alles hat eine größere Tiefe als die,
die wir zuerst wahrnehmen.
Gerade in den manchmal schweren Tagen,
die uns umgeben
gibt es auch neue Erkenntnisse zu entdecken
und unbegangene Wege zu gehen.

Was früher galt, mag heute noch gelten,
aber es hat vielleicht eine andere Gestalt.

(leicht abgewandelt nach Ulrich Schaffer)



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH
Kranken- und Pflegeeinrichtungen



Johannes-Hospital und Gelderland-Klinik

Radwandern bei Krebs: Entlang des Hellwegs - sich neuen Herausforderungen stellen



*Sich wieder bewusst auf das Leben
einlassen - und neue Wege wagen!*

Die Krankheit bewältigen

Eine Krebserkrankung bringt oftmals das ganze Leben durcheinander. Vieles steht auf einmal in Frage und muss neu überprüft werden, oftmals fahren auch die eigenen Gefühle mit einem ‚Achterbahn‘ und man weiß gar nicht, wo man gerade steht. Bei der Krankheitsverarbeitung geht es dabei sowohl um die körperliche Stabilisierung als auch darum wieder sein seelisches Gleichgewicht zu finden.

Gemeinsam in einer Gruppe mit anderen Betroffenen machen wir uns per Rad von Soest bis Hameln entlang des Hellwegs auf den Weg. Im Mittelpunkt steht dabei die Erfahrung: seine eigene Kraft und sein Tempo im Einklang mit der Natur zu erleben sowie seinen Körper neu und bewusst wahrzunehmen. Es geht um einen achtsamen Umgang mit sich und um die Erfahrung, sich wieder dem Leben zuzuwenden, zu genießen und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Das gemeinsame Radfahren ermöglicht eine Reise zu sich selbst. Es hilft, die Krankheit zu verarbeiten und sich nach der Verunsicherung durch Krebs wieder neu etwas zuzutrauen. Unabhängig von der jeweiligen Krebserkrankung, dem Alter und dem Geschlecht wird die Gruppe zusammengestellt. Hilfreich ist es dabei zu wissen, dass man mit der Erkrankung nicht alleine dasteht und sich austauschen kann mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ziel ist es, der Krankheit weniger Raum zu geben, sich vielmehr dem Leben zuzuwenden und zu spüren, warum es sich lohnt, sich in vollen Zügen vom Leben zu nehmen.

Begleitet wird die Radtour am Hellweg von zwei erfahrenen Psycho-Onkologinnen. Sie stehen Ihnen zur Seite und haben dabei stets ein offenes Ohr.



Wie sieht die Tour aus?

Geplant ist der Hellweg von Soest bis Hameln in insgesamt fünf Etappen. Ein gemeinsames Treffen der Gruppe (max. 12 Personen) wird im Vorfeld (Frühjahr) in Geldern stattfinden, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Zeit: Vom 17. bis 21. Juni 2019

Treffpunkt: Soest / Bahnhof (Anreise individuell)



Die Radtour auf dem Hellweg

Auf der 5-tägigen Radwanderung entlang des historischen Hellwegs führt uns die ausgeschilderte Hellweg-Route quer durch Westfalen angefangen von Soest bis zur Weser. Die Route ist ca. 275 km lang und galt schon im Mittelalter als Handelsstraße zwischen Rhein und Elbe. Sie verbindet bekannte Badeorte wie Sassendorf, Westernkotten und Waldliesborn. Durch das Gütersloher Land geht es vorbei am Teutoburger-Wald und der Sparrenburg. Anschließend fahren wir entlang der malerische Hansestadt Lemgo und dem eindrucksvollen Staatsbad Pyrmont. Schließlich erreichen wir am Ende der Tour das wunderschöne Hameln, die Rattenfänger Stadt im Weserbergland.

Die schöne Hellweg-Route mit ihren vielen kleinen und größeren Ortschaften entlang der Strecke ist insgesamt gut bewältigbar, überwiegend flach, dennoch gibt es auch immer wieder Hügel, die es zu überwinden gilt.

Erste Etappe: Soest – Rheda ca. 65 Km

Zweite Etappe: Rheda nach Bielefeld-Ummeln ca. 65 Km

Dritte Etappe: Ummeln – Lemgo ca. 60 Km

Vierte Etappe: Lemgo – Emmerthal ca. 55 Km

Fünfte Etappe: Emmerthal – Hameln ca. 30 Km

Teilnehmen können...

- Männer und Frauen ab 18 Jahren, unabhängig von ihrer Krebserkrankung
- Betroffene, die Lust haben, sich mit einer Gruppe zusammen auf den Weg zu machen, und alternative Formen der Krankheitsbewältigung erfahren möchten
- Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind und ausreichend körperliche Kondition haben

Ein eigenes Fahrrad mit Satteltaschen und ein Helm sind mitzubringen.

Individuelle Einzelabwägung über die Teilnahme ist erforderlich bei...

- Menschen in akuter Chemo- oder Strahlentherapie
- Betroffene in einer fortgeschrittenen palliativen Situation
- Bei erhöhten gesundheitlichen Risikofaktoren und geringer körperlicher Kondition

Hinweis zur Eigenverantwortung

Die Verantwortung für die Tour und die gesundheitlichen Belastungen liegen beim Teilnehmer selber. Wir empfehlen zur Einschätzung der allgemeinen körperlichen Belastbarkeit ggf. Rücksprache mit dem Hausarzt zu nehmen.

Die Kosten für Übernachtung mit Frühstück (+ Lunchpaket) betragen insgesamt ca. 240 Euro.

Anmeldung

Telefonisch oder schriftlich bei:

Dipl. - Psych. Ursula Weber , Tel. 0231-1843-35648

Johannes Hospital

Johannesstr. 9-17, 44137 Dortmund

Email: ursula.weber@joho-dortmund.de

Unterstützt wird das Projekt von:

